mio® MOTIVA PINK

MANUAL DE INSTRUÇÕES

ÍNDICE

ATIVANDO SEU MIO E INÍCIO RÁPIDO....04
BOTÕES DE OPERAÇÃO BÁSICA....05
TELA DO MOTIVA PINK....06
MODOS DE OPERAÇÃO....07
Hora e Data....07
Alarme....07
Ingestão de Calorias Líquidas....07
Timer de Exercício....08
Recuperação da Frequência Cardíaca....08
Frequência Cardíaca em Repouso....08
Meu MIO....08
DICAS RÁPIDAS....09
MEDINDO SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA....10
HORA e DATA....12
CALORIAS....12
Para Inserir as Calorias Consumidas....13
Para Reajustar a Ingestão de Calorias Líquidas....14
Mais Informações sobre como Ajustar sua Meta de Calorias Diárias....14

AJUSTAR O ALARME....16
USANDO O TIMER DE EXERCÍCIO....17
Contagem Ascendente do Zero 17
Contagem Descendente até Zero e Parar 17
Contagem Descendente até Zero e Contagem Ascendente....18
Como usar o Timer de Caminhada/Corrida (Intervalo Duplo) 19
Contagem Descendente até Zero e Repetir 20
Apagar as Calorias Consumidas Acumuladas....20
Apagar as Calorias de Exercício Consumidas e Reajustar o Timer....21
Contar as Calorias Consumidas....21
AJUSTE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO....22
MEDINDO A RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 22
AJUSTE DO MEU MIO....24
TROCANDO A BATERIA....26
ESPECIFICAÇÕES 27
GARANTIA LIMITADA (UM ANO)....28
ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE....29
CONTATO PARA GARANTIA E REPAROS 30

01. ACORDANDO SEU MIO E INÍCIO RÁPIDO

Seu Motiva Pink pode estar no modo de repouso (com uma tela em branco) quando você o receber. Para ativá-lo:

1. Pressione sem soltar **START** até ver 12 H ou 24H piscar
   Nota: 12H = Relógio de 12 Horas
   24H = Relógio de 24 Horas
2. Pressione **+** ou **–** para alternar o valor
3. Pressione **SET** para confirmar o valor, e avançar para o próximo ajuste
4. Faça a mesma coisa para TIME (HORA), DATE FORMAT (FORMATO DE DATA), DATE (DATA), YOUR NAME (SEU NOME), WEIGHT UNIT (UNIDADE DE PESO), WEIGHT (PESO), GENDER (SEXO), BIRTH YEAR (ANO DE NASCIMENTO)
5. Pressione **SET** para terminar

02. BOTÕES DE OPERAÇÃO BÁSICA

BOTÃO LIGHT / RESET
acende a luz de fundo, reajusta valores

BOTÃO START / STOP / +
ativa ou desativa o timer de exercício, aumenta os valores

SENSOR ESQUERDO DE FC

SENSOR DIREITO DE FC

BOTÃO MODE/-
alterna entre os modos, diminui os valores

BOTÃO SET
pressione para entrar no modo SET, ligar e desligar o alarme

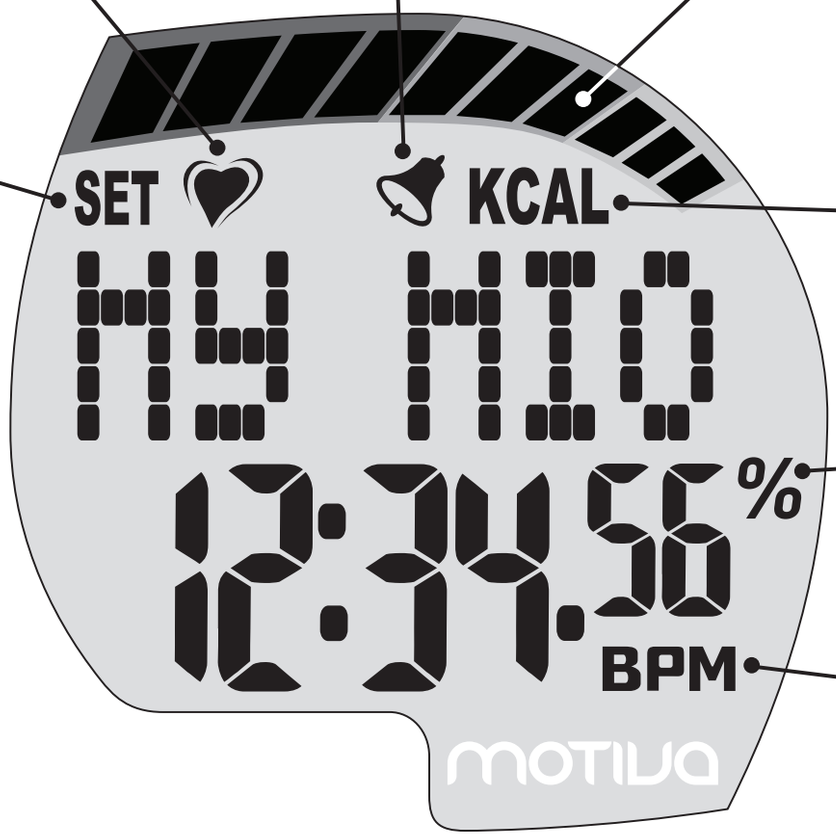
03. TELA DO MOTIVA PINK

Frequência Cardíaca
ao piscar, indica que a medição está sendo feita

Alarme

Barras de Desempenho
indicam seu progresso em relação à sua meta de Calorias, indicam o nível de esforço ao medir a frequência cardíaca

SET
indica que você está no modo SET



KCAL
indica que o número está em calorias

%
percentual da frequência cardíaca máx.

BPM
batimentos por minuto

04. MODOS DE OPERAÇÃO

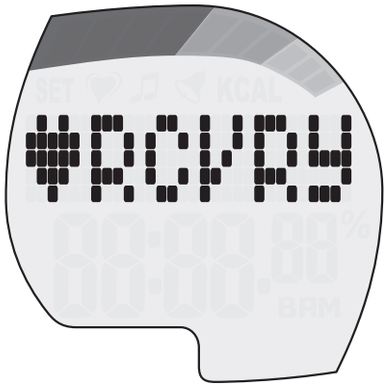
Pressione **MODE** para avançar para o próximo modo.

TIME & DATE (HORA E DATA)
Exibe a hora, data, dia da semana e seu nome ou iniciais

ALARM (ALARME)
Ajuste o Alarme Diário

NET CALORIES IN (INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS)
Exibe a ingestão de Calorias Líquidas, insira a ingestão de calorias

EXERCISE TIMER (TIMER DE EXERCÍCIO)
Timer de Exercício para exercícios e outras atividades, os modos do timer incluem timer de Caminhada / Corrida



HEART RATE RECOVERY (RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA)
Mede sua Recuperação da Frequência Cardíaca – um bom indicador do nível de forma física

RESTING HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO)
Mede e exibe sua Frequência Cardíaca em Repouso (RHR)

MY MIO (MEU MIO)
Defina seus dados pessoais e meta de gerenciamento de peso

5. DICAS RÁPIDAS

ATALHOS

» Para voltar para TIME de qualquer modo, pressione **MODE** por 2 segundos.
» Para ir diretamente para o TIMER DE EXERCÍCIO de qualquer modo, pressione o botão **START**.
» Para sair de qualquer modo **SET** sem passar por todos os ajustes, pressione a tecla **SET** por 2 segundos.

MODOS DE AJUSTE

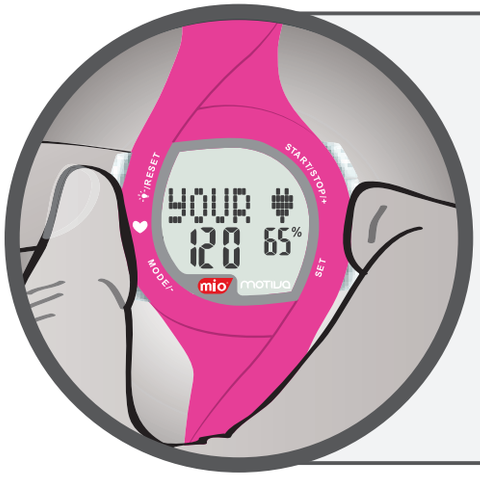
Independente do modo em que você estiver, pressione o botão **SET** para entrar no modo SET:

1. Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos), o valor irá piscar.
2. Pressione **+** ou **-** para ajustar; para rolar automaticamente, pressione **+** ou **-**.
3. Quando o valor for ajustado, pressione **SET** novamente.
4. Repita os passos 2 a 3 conforme necessário ou pressione **SET** por 2 segundos para sair do modo **SET**.

06. MEDINDO SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Coloque o polegar no SENSOR ESQUERDO e o dedo indicador no SENSOR DIREITO. Se você usar seu MIO na mão direita, coloque o indicador no SENSOR ESQUERDO e polegar no SENSOR DIREITO.

2. Mantenha pressionado para ativar o sensor. Certifique-se de que a placa traseira esteja em contato com seu pulso. O ícone do coração irá piscar.



3. Espere pela leitura precisa da frequência cardíaca em termos de ECG (3-8 segundos). MIO irá bipar quando a leitura terminar.

Os pequenos dígitos exibidos à direita mostram o percentual da sua frequência cardíaca em relação à sua frequência cardíaca máxima (até 99%). MY MIO calcula esse percentual usando seus dados pessoais (consulte o Passo 3).

Uma frequência cardíaca máxima é uma estimativa com uma variação de até 15 BPM.

Sua tela retornará para o modo anterior 5 segundos após a remoção dos dedos dos sensores MIO.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. Certifique-se de que a placa posterior esteja em contato com seu pulso durante a medição.
2. Se você não obtiver sua frequência cardíaca em 10 segundos, umedeça as extremidades dos dedos e tente novamente. É aconselhável usar seu Motiva Pink por um tempo para que se forme uma camada de umidade entre a parte traseira do relógio e seu braço.
3. Se os cálculos começarem a variar significativamente daqueles esperados, se os dígitos ficarem congelados ou se a tela estiver em branco, substitua a bateria (consulte a Seção 14).
4. Para otimizar as leituras, limpe ocasionalmente a parte de trás da caixa do relógio e os sensores MIO DIREITO e ESQUERDO com um pano macio e limpo.

07. TIME & DATE (HORA E DATA)

A tela exibe a hora, passando automaticamente pelo NOME, DATA E DIA DA SEMANA. Para alterar a HORA e a DATA:

» Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos). 12h ou 24H irá piscar.
» Pressione **+** ou **–** para alternar o formato da HORA e DATA
» 12H = relógio de 12 Horas (AM/PM) & formato de data MM/DD
» 24H = relógio de 24 Horas & formato de data DD/MM
» Pressione **SET** para ajustar a HORA.
» Pressione **+** ou **–** para selecionar a HORA. Para rolar rapidamente, mantenha **+** ou **–** pressionado. Pressione **SET**.
» Faça o mesmo para selecionar MIN.
» Para reajustar os segundos para zero pressione **+** ou **-.** Caso contrário, pressione **SET** para passar para o próximo ajuste.
» Use **+** ou **-** e a seguir **SET** para ajustar YEAR (ANO), MONTH (MÊS) e DAY (DIA).
» Para interromper as alterações, pressione **SET** por 2 segundos.

08. CALORIAS

Motiva Pink utiliza suas informações pessoais (peso, sexo, idade, frequência cardíaca em repouso (HR), nível de atividade, etc.) e metas pessoais (p.ex., META de Mudança Semanal de Peso) para ajudá-lo a estabelecer uma META de Calorias Diárias e calcular as Calorias consumidas durante os exercícios.

O modo NET CALORIES IN exibe a ingestão de calorias líquidas (Ingestão de Calorias - Calorias consumidas durante exercícios) e lhe permite inserir sua ingestão de Calorias. As Calorias consumidas durante exercícios são contadas (com base nas suas informações pessoais e leituras de frequência cardíaca (HR) usando o TIMER DE EXERCÍCIO e são automaticamente subtraídas da sua INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS no término dos seus exercícios.

Seu TARGET (META) de Calorias Diárias é ajustado no MY MIO (consulte a Seção 13). Como seu peso muda, atualize-o no MY MIO (Seção 13). Se sua Frequência Cardíaca em Repouso (RHR) mudar conforme você entrar em forma, atualize-a (consulte a Seção 11).

As BARRAS DE CALORIAS na tela indicam como sua INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS se compara com sua META Diária de Calorias:
» Cada barra representa 1/10 da sua META.
» Todas as barras serão preenchidas quando você alcançar sua META.

PARA INSERIR AS CALORIAS CONSUMIDAS
» Pressione **MODE** duas vezes para ir de TIME para NET CALORIES IN.
» Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
» Use **+** e **-** para ajustar o dígito de unidades das calorias das suas refeições. Pressione **SET**.
» Repita para as dezenas, centenas e milhares das suas calorias de refeições.
» Essas calorias serão adicionadas ao seu NET CALORIES IN.
» Pressione **MODE** por 2 segundos para voltar para TIME.

PARA REAJUSTAR A INGESTÃO DE CALORIAS LÍQUIDAS

No começo do dia, você deve reajustar seu NET CALS IN para zero.

» Pressione **MODE** duas vezes para ir de TIME para NET CALS IN.
» Pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 seg.). Seu NET CALS IN voltará para zero.
» Pressione **MODE** por 2 segundos para voltar para TIME.

Consulte a Seção 10 para aprender como usar o TIMER DE EXERCÍCIO para cronometrar seus exercícios, contar as calorias consumidas, e tê-las automaticamente subtraídas do seu NET CALS IN.

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE COMO AJUSTAR SUA META DE CALORIAS DIÁRIAS

O Motiva Pink calcula automaticamente uma META DE CALORIAS DIÁRIAS padrão com base nas suas informações pessoais (peso, nível de atividade) e META de Mudança Semanal de Peso. Você pode optar por aceitar esse padrão ou editar essa META com base nos seus próprios cálculos. Segue abaixo um método padrão para calcular sua META:

1. TAXA METABÓLICA EM REPOUSO (RMR-TMR)

Multiplique seu peso em kg por 22. *Exemplo: 80 kg x 22 = 1.760 TMR*

2. NÍVEL DE ATIVIDADE

Com base na tabela, determine sua atividade regular em casa e no trabalho. Não inclua sessões de exercícios. Multiplique sua TMR pelo % de Nível de Atividade. *Exemplo: 1.300 calorias TMR x 50% de Nível de Atividade = 650 Calorias de Atividade*.

ESTILO DE VIDA	DESCRIÇÃO	ADICIONAR % À TMR
Sedentário (LO)	Você fica sentado a maior parte do dia no trabalho e em casa; você se desloca sempre de carro.	20-40%
Modera-damente Ativo (MI)	Você é mais ativo no trabalho e em casa; você vai de bicicleta para o trabalho, usa escadas, faz tarefas domésticas.	40-60%
Muito Ativo (HI)	Você é muito ativo fisicamente no trabalho e em casa, e faz trabalhos físicos pesados como trabalho de construção.	60-80%

3. REQUISITO DE CALORIAS DIÁRIAS (DCR)

Determine seu DCR adicionando suas calorias TMR e calorias de Atividade. *Exemplo: 1.300 calorias TMR + 650 calorias de Atividade = 1.950 DCR*

4. METAS DE CALORIAS DIÁRIAS PARA SUAS METAS DE PESO

Para Manter seu Peso Atual: Seu DCR é sua Meta de Calorias Diárias

Para perder 453,6 gramas por Semana: Deduza 500 calorias do seu DCR.
Exemplo: 1.950 DCR - 500 Calorias = 1.450 Meta de Calorias Diárias
Para ganhar 453,6 gramas por Semana: Adicione 500 calorias ao seu DCR.
Exemplo: 1.950 DCR + 500 Calorias = 2.450 Meta de Calorias Diárias

Nota: 453,6 gramas = 3.500 calorias

Insira ou altere sua Meta em SET MY MIO (AJUSTE DO MEU MIO) (consulte a Seção 13).

IMPORTANTE: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a INGESTÃO DIÁRIA DE CALORIAS mínima é de 1200 calorias (kcal) para mulheres e 1500 (kcal) para homens. Seu Motiva Pink ajustará automaticamente sua META DIÁRIA DE CALORIAS para 1200 kcal (mulheres) ou 1500 kcal (homens) se sua META DIÁRIA DE CALORIAS for menor do que o valor mínimo recomendado.

09. AJUSTAR O ALARME

» Pressione **MODE** uma vez para ir de TIME para ALARM.
» Para ligar (ON) ou desligar (OFF) o alarme, pressione o botão **SET**.
» O ícone do alarme será exibido quando o alarme for ativado (🔔).
» Para alterar o horário de um ALARME, pressione o botão **SET** até ouvir o bipe (2 segundos), use **+/-** para ajustar a HORA, pressione **SET**, use **+/-** para ajustar MINUTOS, e pressione **SET**. Para rolar mais rapidamente, mantenha **+** ou **-** pressionado.
» Pressione **MODE** por 2 segundos para voltar para o modo TIME.

10. USANDO O TIMER DE EXERCÍCIO

Pressione **START** para ir de qualquer outro modo para o modo TIMER DE EXERCÍCIO ou pressione **MODE** 3 vezes para ir de TIME para o TIMER DE EXERCÍCIO. Há cinco tipos de timer. Escolha aquele mais adequado para seus exercícios.

CONTAGEM A PARTIR DO ZERO
(apropriada para caminhadas com limite de tempo)

» O timer deve ser interrompido.
» Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
» Pressione **+** ou **–** para ajustar o TIMER TYPE para TMR ↑. Pressione **SET**.
» Para iniciar o timer, pressione **START**.
» Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
» Para ajustar o timer em zero e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

CONTAGEM DESCENDENTE ATÉ ZERO E PARAR
(apropriado para caminhadas com limite de tempo)

» O timer deve ser interrompido.
» Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
» Pressione **+** ou **–** para ajustar o TIMER TYPE para TMR ↓. Pressione **SET**.
» Pressione **+** ou **–** para ajustar HOURS (Horas). Pressione **SET**.
» Repita para MINUTES e SECONDS (Minutos e Segundos).

» Para iniciar o timer, pressione **START**.
» Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
» O timer irá bipar quando a contagem chegar a zero.
» Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

CONTAGEM DESCENDENTE ATÉ ZERO E CONTAGEM ASCENDENTE
(apropriado para corridas leves ou intensas com timer de aquecimento)

» O timer deve ser interrompido.
» Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
» Pressione **+** ou **–** para ajustar o TIMER TYPE para TMR ⬆⬇. Pressione **SET**.
» Pressione **+** ou **–** para ajustar HOURS do timer de aquecimento. Pressione **SET**.
» Repita para MINUTES e SECONDS.
» Para iniciar o timer, pressione **START**.
» Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
» O timer irá bipar quando o TIMER ⬇ chegar a zero e, a seguir, iniciará a contagem ascendente automaticamente.
» Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

PARA USAR O TIMER DE CAMINHADA/CORRIDA (INTERVALO DUPLO)
(apropriado para treinamento)

Defina o primeiro intervalo para segmentos de corrida e o segundo para segmentos de caminhada.

» O timer deve ser interrompido.
» Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
» Pressione **+** ou **–** para ajustar o TIMER TYPE para TIMER ⬇⬇. Pressione **SET**.
» Pressione **+** ou **–** para ajustar HOURS do TIMER 1 (Corrida). Pressione **SET**. Repita para MINUTES e SECONDS do TIMER 1.
» Pressione **+** ou **–** para ajustar HOURS do TIMER 2 (Caminhada). Pressione **SET**. Repita para MINUTES e SECONDS do TIMER 2.
» Pressione **+** ou **–** para ajustar o número de ciclos (repetições). Pressione **SET**.
» Pressione **START** para iniciar o timer de Caminhada/Corrida e comece a correr.
» O timer irá bipar quando a primeira contagem de intervalo chegar a zero.
» Caminhe até o relógio bipar quando a segunda contagem do intervalo chegar a zero.
» Repita até concluir todas as suas repetições.
» Para pausar a qualquer momento, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
» Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

CONTAGEM DESCENDENTE ATÉ ZERO E REPETIR
(apropriada para treinamento)

» O timer deve ser interrompido.
» Pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
» Pressione **+** ou **–** para ajustar o TIMER TYPE para TMR REP. Pressione **SET**.
» Pressione **+** ou **–** para ajustar HOURS. Pressione **SET**.
» Repita para MINUTES e SECONDS.
» Pressione **+** ou **–** para ajustar o número de ciclos (repetições). Pressione **SET**.
» Para iniciar o timer, pressione **START**.
» Para pausar, pressione **STOP**. Pressione **START** para continuar.
» O timer irá bipar quando a contagem chegar a zero e então repetirá a contagem até que você tenha concluído todas as suas repetições.
» Para parar o timer, pressione **STOP**.
» Para reajustar o timer na condição de início e apagar as calorias de exercício, pressione **RESET** até ouvir o bipe (2 segundos).

APAGAR AS CALORIAS CONSUMIDAS ACUMULADAS
» O timer deve ser interrompido.
» Pressione **SET** várias vezes no modo EXERCISE TIMER até visualizar a seguinte tela e pressione **RESET** até ouvir o bipe para apagar. Se você mantiver suas calorias acumuladas, suas próximas calorias de exercício serão adicionadas a elas.

APAGAR AS CALORIAS DE EXERCÍCIO CONSUMIDAS E REAJUSTAR O TIMER

» Pressione **RESET** até ouvir o bipe em qualquer tela que não a tela de calorias consumidas acumuladas para carregar seu ajuste anterior do timer e apagar as calorias de exercício consumidas anteriores.
» Ou pressione **SET** até ouvir o bipe para selecionar o tipo de timer e a duração do seu exercício. Suas calorias de exercício consumidas previamente serão apagadas ao mesmo tempo.

CONTAR AS CALORIAS CONSUMIDAS

» Pressione **START** para começar o exercício. O timer começará a contar.
» Registre sua frequência cardíaca (HR) agora e a qualquer momento durante o exercício, mas principalmente quando aumentar ou diminuir a intensidade do exercício para um gasto calórico mais preciso (consulte a Seção 6). Após a sua frequência cardíaca (HR) e percentual de frequência cardíaca máxima (HR) serem exibidos, o número de calorias consumidas durante o exercício, seguido das calorias consumidas acumuladas, serão exibidos. Motiva Pink deduz automaticamente as calorias consumidas das suas Calorias Líquidas todas as vezes em que você registra sua frequência cardíaca (HR).
» Para pausar e visualizar um resumo, pressione **STOP**. O resumo irá exibir TOTAL TIME (TEMPO TOTAL), WORKOUT CALORIES (CALORIAS DE EXERCÍCIO) e CUMULATIVE CALORIES (CALORIAS ACUMULADAS).
» Para encerrar a sessão do timer de corrida, pressione **STOP** uma vez. Seu Motiva Pink exibirá o resumo, exibindo alternativamente seu TOTAL TIME, WORKOUT CALORIES e CUMULATIVE CALORIES.

Para voltar para TIME, pressione **MODE** por 2 segundos.

11. AJUSTE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO

Para uma leitura mais precisa, ajuste esta função para quando você acordar (sem despertador). Até lá, use a frequência cardíaca em repouso padrão (70 BPM).

» Pressione **MODE** 5 vezes para ir de TIME para RESTING HEART RATE (frequência cardíaca em repouso). Sua RHR mais recente será exibida.
» Coloque o polegar e o indicador nos sensores conforme descrito na Seção 6. O ícone do coração piscará. Sua frequência cardíaca em repouso (RHR) será exibida em 4 a 7 segundos.

Para voltar para TIME, pressione **MODE** 2 vezes.

12. MEDINDO A RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A Recuperação da Frequência Cardíaca é um teste para determinar sua saúde cardiovascular. O teste compara a frequência cardíaca (HIGH HR) medida logo após o exercício com a frequência cardíaca (LOW HR) medida um minuto depois. Normalmente, pessoas com um sistema cardiovascular robusto (como atletas) terão tempos mais rápidos de recuperação da frequência cardíaca.

PARA VERIFICAR SUA RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

» Logo após ter terminado seu exercício, pressione **MODE** uma vez para ir do EXERCISE TIMER para HR RECOVERY. ❤ RCVRY, Rating (Classificação) (poor (ruim), fair (regular), good (boa), superb (excelente)) e Heart Rate Difference (Diferença de Frequência Cardíaca), HIGH HR e LOW HR serão exibidos alternadamente.

CLASSIFICAÇÃO	DIFERENÇA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA
Ruim	< 12 bpm
Regular	12-30 bpm
Boa	31-50 bpm
Excelente	> 50 bpm

» Meça sua frequência cardíaca (HR). Seu HIGH HR será exibido.
» Motiva Pink faz então uma contagem descendente de 50 segundos e bipa a cada segundo nos últimos 10 segundos seguido de um bipe de lembrete quando for a hora de testar sua LOW HR.
» Você deve medir sua LOW HR logo após visualizar "PRESS ❤" na tela.
» O teste será abortado se nenhuma LOW HR for detectada durante 10 seg.
» Se a LOW HR for mais alta do que a HIGH HR, uma mensagem de ERROR (ERRO) será exibida.

Pressione **MODE** duas vezes para voltar para TIME.

13. AJUSTE DO MEU MIO

Motiva Pink utiliza suas informações pessoais para calcular as calorias consumidas durante o exercício. Atualize seu peso regularmente para maior precisão. Consulte a Seção 8 para saber como calcular sua META de CALORIAS e NÍVEL DE ATIVIDADE.

» Pressione **MODE** 6 vezes para ir de TIME para MY MIO.
» Para alterar seus ajustes pessoais, pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos).
» A primeira letra do NAME (NOME) piscará. Use **+** ou **–** para ajustar. Para rolar rapidamente, mantenha **+** ou **-** pressionado. Pressione **SET** para se mover para a próxima letra.
» Faça o mesmo para WEIGHT UNIT (UNIDADE DE PESO), WEIGHT (PESO), GENDER (SEXO), BIRTH YEAR (ANO DE NASCIMENTO), MAX HR, SCROLL (ROLAGEM), ACTIVITY LEVEL (NÍVEL DE ATIVIDADE) e WEEKLY GAIN/LOSS GOAL (META SEMANAL DE PERDA/GANHO DE PESO).
» Motiva Pink calculará seu MAX HR (frequência cardíaca máxima) com base nos seus dados pessoais. Se desejar ignorá-la e inserir seu MAX HR (frequência cardíaca máxima), use os botões **+** ou **-.**
» Ligue e desligue SCROLL. Quando ele estiver ativado, a tela principal alternará automaticamente entre NAME, DATE, WEEKDAY.
» Para ACTIVITY LEVEL, ACT LO ou MI ou HI será exibido. Consulte a Seção 8 para a definição de cada nível.

» Para WEEKLY GAIN/LOSS GOAL, LB/WK ou KG/WK será exibido. Use **+** ou **–** para ajustar sua meta semanal de ganho (+) ou perda (-) de peso. A seguir, pressione **SET**.
» Para perder peso use um número negativo, para ganhar peso use um número positivo (p.ex. se sua meta for perder meio quilo por semana, ajuste o valor -0,5).

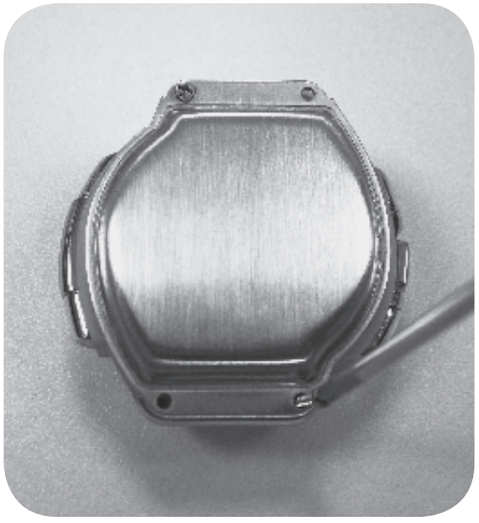
Observe que não é recomendável ter uma variação de peso de mais de 0,9 kg por semana, de forma que o ganho/perda máxima é limitado a 0,9 kg por semana.

» Para interromper as alterações a qualquer momento, pressione **SET** até ouvir o bipe (2 segundos). Seu Motiva Pink irá diretamente para Daily Net Calorie TARGET.
» Motiva Pink calculará sua META Diária de Calorias Líquidas com base na sua meta de mudança de peso e ajustes pessoais. O dígito da extrema direita dessa META piscará. Para aceitar esta META calculada, pressione **SET** 4 vezes para aceitar cada dígito da meta. Se quiser ajustar essa META manualmente, use os botões **+** ou **–** e **SET** para ajustar cada dígito. Consulte a Seção 8 para mais informações sobre como ajustar a META de Calorias Diárias.

Pressione **MODE** para voltar para TIME.

14. TROCANDO A BATERIA

Leia as informações de Garantia relativas à troca de bateria. Nós recomendamos que a substituição da bateria seja feita por um joalheiro / assistência técnica.



1. Remova a pulseira do módulo.
2. Remova os 4 parafusos da placa traseira.
3. Remova a placa traseira. Observe a vedação de borracha ao redor da caixa. Se a vedação se soltar, manuseie com cuidado.
4. Remova a bateria. Coloque a nova bateria com o lado positivo (+) voltado para cima. Certifique-se de que a vedação de borracha esteja colocada de forma apropriada.
5. Coloque a placa traseira e aparafuse-a com os quatro parafusos.

Há dois pinos de conexão na parte posterior da caixa, manuseie com cuidado.

15. ESPECIFICAÇÕES

» Relógio 12/24 h com data e dia da semana
» Alarme diário
» Ingestão Total de Calorias (Total In): 9999
» Gasto de Calorias (Consumidas): 9999
» Meta de Calorias (Meta): 9999
» Modos do Timer de Exercício:
» 3 Básicos (Contagem Ascendente, Contagem Descendente & Parar, Contagem Descendente & Repetir)
» 1 Contagem Descendente + Timer Duplo de Contagem (Timer de Aquecimento)
» 1 Intervalo Duplo Customizável (Caminhada / Corrida)
» Limite do timer: 99 horas e 59 minutos
» Percentual de Frequência Cardíaca Máxima: 99%
» Frequência Cardíaca Máx. Legível: 230 BPM; Frequência Cardíaca Mín. Legível: 40 BPM
» Intervalo de Recuperação de Frequência Cardíaca: 1 minuto
» Luz de fundo luminescente: exibição por 5 segundos
» Resistência à água: 30 metros
» Temperatura de operação: 0°C a 40°C
» Lente: acrílica; Caixa: ABS; Parte Traseira: aço inoxidável; Pulseira: poliuretano; Fivela: aço inoxidável
» Bateria: Lítio tipo padrão CR2032
» Vida Útil Esperada da Bateria: 1 ano

Especificações sujeitas a alterações sem aviso prévio

GARANTIA LIMITADA DE UM ANO

O RELÓGIO MIO, EXCETO A BATERIA, É GARANTIDO PARA O COMPRADOR ORIGINAL COMO LIVRE DE DEFEITOS MATERIAIS E DE MÃO DE OBRA EM CONDIÇÕES DE USO NORMAL POR UM PERÍODO DE UM (1) ANO DA DATA DA COMPRA. DURANTE O PERÍODO DE GARANTIA, MEDIANTE O COMPROVANTE DE COMPRA, O RELÓGIO MIO PODERÁ SER CONSERTADO OU SUBSTITUÍDO (PELO MESMO OU POR UM MODELO SIMILAR) A CRITÉRIO DO FABRICANTE, SEM ENCARGOS PARA NENHUMA DAS PARTES. A GARANTIA NÃO SE APLICA NO CASO DE DANOS RESULTANTES DE ABUSO, USO INCORRETO OU ALTERAÇÃO DO RELÓGIO MIO. OS REFERIDOS DANOS INCLUEM QUALQUER DANO AO RELÓGIO MIO QUE PAREÇA TER SIDO CAUSADO PELO USO DE FERRAMENTAS. SEM LIMITAR O ACIMA EXPOSTO, O DANO RESULTANTE DO DOBRAMENTO OU QUEDA DO RELÓGIO MIO SERÁ CONSIDERADO COMO RESULTANTE DE ABUSO OU USO INCORRETO. ESTA GARANTIA SERÁ NULA SE A CAIXA DO RELÓGIO MIO TIVER SIDO ABERTA OU MANUSEADA DE OUTRA FORMA. NÃO HÁ UM ENCARGO PARA O MANUSEIO, POSTAGEM E SEGURO DOS REPAROS DE GARANTIA. ENTRE EM CONTATO COM A DLK DISTRIBUIDORA PARA PROVIDENCIAR O REPARO OU SUBSTITUIÇÃO DE GARANTIA NO NÚMERO (55-11) 4166-5640. FAVOR NOTAR QUE APENAS SEU VAREJISTA ORIGINAL PODE OFERECER REEMBOLSO DE ACORDO COM SEUS PRÓPRIOS TERMOS E CONDIÇÕES.

VOCÊ TAMBÉM PODE NOS CONTATAR POR CORREIO PARA PROVIDENCIAR O RECEBIMENTO DA AUTORIZAÇÃO DE DEVOLUÇÃO/SUBSTITUIÇÃO: DKL DISTRIBUIDORA; ALAMEDA MAMORÉ, 535, CONJ. 801, CENTRO COMERCIAL ALPHAVILLE, BARUERI, SP – CEP 06454-910.NEM A PRESENTE GARANTIA NEM QUALQUER OUTRA GARANTIA, EXPRESSA OU IMPLÍCITA, INCLUINDO GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO SERÃO ESTENDIDAS PARA ALÉM DO PERÍODO DE GARANTIA (UM ANO DA DATA DE COMPRA ORIGINAL). NÃO ASSUMIMOS NENHUMA RESPONSABILIDADE POR QUALQUER DANO INCIDENTAL OU RESULTANTE, INCLUINDO ENTRE OUTROS, DANO RESULTANTE DA IMPRECISÃO DO PRODUTO OU DE QUALQUER UMA DAS SUAS FUNÇÕES. AS LEIS DE ALGUMAS JURISDIÇÕES NÃO PERMITEM A EXCLUSÃO OU LIMITAÇÃO DE DANOS INCIDENTAIS OU RESULTANTES DE FORMA QUE AS LIMITAÇÕES OU EXCLUSÕES ACIMA PODEM NÃO SE APLICAR A VOCÊ. A GARANTIA LHE DÁ DIREITOS LEGAIS ESPECÍFICOS E VOCÊ PODE TER OUTROS DIREITOS DEPENDENDO DO ESTADO. ESTA GARANTIA SÓ SE APLICA A RELÓGIOS MIO ADQUIRIDOS DE REVENDEDORES MIO AUTORIZADOS.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

O MATERIAL DO MANUAL DE INSTRUÇÕES E DO SITE DA INTERNET DESTINA-SE APENAS PARA FINS DE INFORMAÇÃO. O RELÓGIO MIO DESCRITO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO, DEVIDO AO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO DO FABRICANTE. O RELÓGIO MIO E O MANUAL DE INSTRUÇÕES VISAM DAR SUPORTE A UMA ABORDAGEM SENSATA À SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA. ELES NÃO VISAM SUBSTITUIR ASSESSORIA MÉDICA PROFISSIONAL RELACIONADA A DIETAS, EXERCÍCIOS OU PERDA DE PESO. PHYSICAL ENTERPRISES NÃO SERÁ RESPONSÁVEL POR QUAISQUER DANOS, DIRETOS OU INCIDENTAIS, RESULTANTES OU ESPECIAIS, RESULTANTES DE OU RELACIONADOS AO USO DO MIO E DOS DOCUMENTOS ANEXADOS. EM CASO DE DESCONFORTO OU DOR SEVERA OU PROLONGADA A QUALQUER MOMENTO, CONSULTE SEU MÉDICO IMEDIATAMENTE. AS INFORMAÇÕES NO MANUAL DE INSTRUÇÕES DESTINAM-SE APENAS AO USO COMO UM MANUAL GERAL E PODEM NÃO SER APROPRIADAS PARA USUÁRIOS ESPECÍFICOS. EM PARTICULAR: FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA. CONSULTE UM MÉDICO PARA DETERMINAR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA. MIO UTILIZA FÓRMULAS COMPLEXAS QUE PREDIZEM EM GERAL A FC COM BASE EM ESTUDOS COM PESSOAS COM CORAÇÕES SAUDÁVEIS. O PERCENTUAL DE CÁLCULOS MÁXIMOS NÃO DEVE SER CONSIDERADO ESPECIALMENTE SE VOCÊ TIVER UM HISTÓRICO DE DOENÇA CARDÍACA, ACIDENTE VASCULAR-CEREBRAL, PRESSÃO SANGUÍNEA ALTA OU BAIXA, DIABETES, ASMA OU OUTROS PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS OU RESPIRATÓRIOS. META E GASTO DE CALORIAS: A CONFIANÇA EM METAS INADEQUADAS DE INGESTÃO E GASTO PODE RESULTAR EM GANHO OU PERDA EXCESSIVA DE PESO, DESMAIOS, DEFICIÊNCIAS DIETÁRIAS OU OUTROS PROBLEMAS MÉDICOS ADVERSOS. CONSULTE UM MÉDICO PARA DETERMINAR QUE METAS DE INGESTÃO OU GASTO DE CALORIAS SÃO APROPRIADAS PARA VOCÊ. MIO, EMBORA TENHA SIDO DESENHADO PARA FORNECER UMA FREQUÊNCIA CARDÍACA PRECISA EM TERMOS DE ECG, NÃO FOI DESENHADO NEM GARANTIDO PARA USO MÉDICO E NÃO DEVE SER CONSIDERADO PARA FINS MÉDICOS. SEMPRE CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE INICIAR UM NOVO REGIME DE EXERCÍCIOS OU PROGRAMA DE DIETA DE QUALQUER TIPO.

CONTATO PARA GARANTIA E REPAROS

DLK Distribuição e Importação de Produtos Eletrônicos Ltda.
CNPJ: 10.861.795/0001-86
Alameda Mamoré, 535, conjunto 801, Centro Comercial Alphaville
Barueri, SP, CEP 06454-910

Telefone: (11) 4166-5640
Fax: (11) 4166-5641

www.dlkstore.com.br

Fabricado na China
PWC130-03003(MIO)

RESIDENTES DA UE: Não descarte este produto no lixo comum. É sua responsabilidade descartá-lo no local indicado para a reciclagem.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE – UE Physi-Cal Enterprises Inc. declara que este Relógio de Medição de Frequência Cardíaca (SPORT) está em conformidade com os requisitos da Diretiva EMC 2004/108/UE. Uma cópia da Declaração de Conformidade está disponível mediante solicitação através do nosso SAC.

mio® MOTIVA PINK

www.mioglobal.com/guides

www.mioglobal.com